

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М. П. ДРАГОМАНОВА**

ТКАЧЕНКО Павло Петрович

УДК 796.011.3-057.875

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ
СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Київ – 2017

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Житомирському національному агроекологічному університеті, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор
Грибан Григорій Петрович,
Житомирський державний університет
імені Івана Франка, завідувач кафедри
фізичного виховання та рекреації.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Тимошенко Олексій Валерійович,
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова, декан факультету
фізичного виховання і спорту;

кандидат педагогічних наук, доцент
Ткаченко Сергій Володимирович,
Чернігівський національний педагогічний
університет імені Тараса Шевченка,
доцент кафедри спорту.

Захист відбудеться 27 червня 2017 року о 14.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01054, м. Київ, вул. Тургенєвська, 8/14.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий 26 травня 2017 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



С. В. Федоренко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Нині в Україні відбувається активний пошук нових форм, методів і засобів фізичного виховання, які сприяли б підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Окремі аспекти фізичного виховання як педагогічного процесу, спрямованого на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного й морально стійкого фахівця, розкриті у наукових працях О.А.Архипова, В.Л.Волкова, Г.П.Грибана, О.Д.Дубогай, Т.Ю.Круцевич, А.В.Магльованого, М.О.Носко, В.В.Приходько, О.В.Тимошенка, С.І.Присяжнюка, В.М.Синьова та ін.

Одним із засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності є гирьовий спорт. Завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню гирьовий спорт входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабу. З одного боку, це доступний для всіх засіб усебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншого боку – гирьовий спорт є засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді (В.Я.Андрейчук, В.І.Воропаєв, В.А.Головченко, І.В.Гольша, Г.П.Грибан, М.Ф.Пічугін, К.В.Пронтенко, В.В.Пронтенко, В.М.Романчук, С.В.Романчук, Ю.В.Щербина та ін.).

Виходячи з вимог нормативно-правових документів, що ставляться до підготовки майбутніх фахівців, система фізичного виховання у вищих навчальних закладах має бути спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентської молоді. Питання використання засобів гирьового спорту в навчальному процесі з фізичного виховання розглядалися Д.В.Бойком, В.І.Воропаєвим, В.А.Головченковим, І.В.Гольшою, Г.П.Грибаном, М.Ф.Пічугіним, К.В.Пронтенком, В.В.Пронтенком, В.М.Романчуком, С.В.Романчуком, А.І.Тарасовим, С.В.Ткаченком та іншими вченими.

Низка авторів (О.М.Боярчук, В.І.Воропаєв, А.І.Воротинцев, Г.П.Грибан, О.В.Зеленюк, А.В.Магльований, К.В.Пронтенко, В.В.Пронтенко, В.М.Романчук, І.М.Шемечко, Ю.В.Щербина та ін.) стверджує, що заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей студентів вищих навчальних закладів. Силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування, сприяє досягненню високих результатів у професійній діяльності, побуті та інших видах рухової активності. У той же час різноманітність трудових операцій у різних сферах життєдіяльності людини потребує від фахівців високого рівня розвитку саме силових якостей.

Внаслідок систематичних занять із гирями поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, розширюється мережа судин; відбуваються зміни і в складі крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну); збільшується обхват грудної клітки, життєва ємність легенів; покращується діяльність центральної нервової

системи, розумова працездатність; підвищується інтенсивність і концентрація уваги (В.І.Воропаєв, А.І.Воротинцев, Г.П.Грибан, К.В.Пронтенко, В.В.Пронтенко, В.М.Романчук, С.В.Романчук, А.Ф.Фролов та ін.).

Незважаючи на наявність значної кількості психолого-педагогічних досліджень, проблема розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами гирьового спорту в освітній сфері залишається актуальною у зв'язку з низкою переваг застосування вправ з гирями у навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Серед них: доступність і простота, змістовність, оздоровча спрямованість та економічна ефективність. Вправи з гирями прості й доступні, засвоюються легко і швидко, широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати здоров'я, фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, а головне – розвивати силові якості і всі групи м'язів, ефективно вирішувати задачі формування та корекції тілобудови.

Окрім того, вдосконалення фізичного виховання як навчальної дисципліни дозволяє вирішувати одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на студента відповідно до сучасних вимог формування творчої, інтелектуальної, морально стійкої та фізично досконалої особистості (В.П.Андрущенко, В.І.Бондар, Г.П.Грибан, О.Д.Дубогай, В.Г.Кремень, М.О.Носко, Є.Н.Приступа, О.В.Сухомлинська, О.В.Тимошенко, М.М.Фіцула та ін.).

Актуальність проблеми та недостатнє її висвітлення у педагогічній теорії та практиці зумовили вибір теми дисертаційного дослідження **«Методика розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами гирьового спорту у процесі фізичного виховання»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота з 2011 року виконувалася за темою: «Теоретико-методичні засади оптимізації системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України (державний реєстраційний номер 0112U001618). З 2014 року робота виконувалася відповідно до Зведеного плану НДР кафедри фізичного виховання та рекреації ЖДУ ім. І. Франка 2014–2020 рр. за темою: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах» (державний реєстраційний номер 0114U003978). Тему дисертаційного дослідження затверджено вченою радою Житомирського державного університету ім. І. Франка (протокол № 10 від 22 травня 2015 р.) та узгоджено у Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень із педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 23 червня 2015 р.).

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці методики розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами гирьового спорту в навчально-виховному процесі із фізичного виховання.

Відповідно до мети визначено такі основні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку силових якостей студентів у педагогічній, психологічній, фаховій літературі з фізичного виховання та спорту.

2. Дослідити сучасний стан мотиваційно-ціннісного ставлення студентів вищих навчальних закладів до фізичного виховання та засобів фізичної культури і спорту.

3. Розробити модель управління розвитком силових якостей студентів засобами гирьового спорту в умовах навчальних занять із фізичного виховання.

4. Теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити методику розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами гирьового спорту у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Об'єкт дослідження: навчально-виховний процес із фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження: методика розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами гирьового спорту.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань і перевірки гіпотези використовувалися такі методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз та узагальнення філософсько-методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, методи моделювання, концептуально-порівняльного та системно-структурного аналізу, які дали можливість з'ясувати сучасний стан теорії і практики щодо процесу розвитку силових якостей, систематизувати й узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт та розробити методику розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів у навчально-виховному процесі з фізичного виховання;

- *емпіричні:* опитування, експертне оцінювання, анкетування, педагогічне спостереження, медико-біологічне та педагогічне тестування для діагностики рівня фізичної підготовленості та рівня розвитку силових якостей;

- *педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний)* здійснювався з метою отримання інформації, необхідної для розробки методики розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання, а також для перевірки її ефективності;

- *методи обробки статистичних даних*, що включали середньостатистичний аналіз результатів дослідження для якісного та кількісного опрацювання експериментальних даних, використання методів кореляційного аналізу та визначення достовірності ефективності впровадженої методики за t-критерієм Стьюдента.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що *вперше:*

- обґрунтовано та розроблено методику розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами гирьового спорту; визначено особливості реалізації особистісно-орієнтованого підходу до вибору гирьового спорту як основного виду рухової активності в життєдіяльності студентів; виявлено взаємозв'язок та інформаційну значущість силових якостей для показників фізичної підготовленості студентської молоді; встановлено методичні підходи до навчання студентів застосовувати силові навантаження засобами гирьового спорту відповідно до рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму;

- *уточнено* критерії та рівні розвитку силових якостей студентів під час занять вправами з гирями;

- подальшого розвитку набули методи, засоби і форми фізичного виховання та комплекси силових вправ відповідно до рівня фізичних можливостей організму студентів.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в науковій обґрунтованості, розробленості й експериментальній перевірці методики розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами гирьового спорту у процесі занять з фізичного виховання. В науково-методичних рекомендаціях розкриваються особливості використання засобів гирьового спорту з метою розвитку силових якостей студентів із різним вихідним рівнем фізичної підготовленості. Використання матеріалів дисертації у фізичному вихованні майбутніх фахівців дасть можливість підвищити успішність формування їх професійної готовності, сприятиме підвищенню ефективності фізичного виховання студентів завдяки впровадженню гирьового спорту як сучасного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності, що має професійну та оздоровчу спрямованість.

Результати дослідження впроваджено у навчально-виховний процес із фізичного виховання Житомирського національного агроєкологічного університету (акт від 16.11.2016 р.), Житомирського обласного відділення Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України (акт від 24.11.2016 р.), Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка (довідка № 09/12-324 від 08.12.2016 р.), Житомирського державного університету імені Івана Франка (довідка № 1/89 від 06.02.2017 р.), Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова (довідка № 07-10/174 від 07.02.2017 р.), Національного університету водного господарства та природокористування (довідка № 001-205 від 10.02.2017 р.).

Основні положення, результати і висновки дисертаційного дослідження можуть бути використані викладачами фізичного виховання в ході розроблення навчальних програм базової підготовки, комплексу навчально-методичного забезпечення і методичних рекомендацій у вищих навчальних закладах, під час складання тематичних планів, курсів лекцій, практичних і семінарських занять, методичних посібників із теорії та методики фізичного виховання.

Особистий внесок здобувача у роботах, виконаних у співавторстві, полягає у теоретичному обґрунтуванні основних ідей і положень досліджуваної проблеми [2, 3, 29, 33], формуванні мети та завдань дослідження [19, 24, 25, 34], проведенні експериментальних досліджень та обробки їх результатів, формулюванні висновків [1, 4, 17, 18, 23, 28, 30, 31, 32].

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертаційної роботи доповідались та були обговорені на міжнародних і всеукраїнських науково-практичних конференціях: «Совершенствование физического воспитания в учебных заведениях» (Гродно, 1993); «Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе» (Минск, 1994), «Wykstalcenie i nauka bez granic – 2005» (Прага, 2005); «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи організації навчання» (Дніпропетровськ, 2007, 2010); «Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації» (Херсон, 2011); «Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи» (Київ, 2011); «Achievement of High School» (Софія, 2012); «Dny Vedy – 2012» (Прага, 2012, 2013);

«Naukowa Przestrzen Europy» (Przemysl, 2013); «Педагогічний вектор розвитку фізичного виховання в Україні» (Краматорськ, 2014); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту» (Київ, 2015); «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2016).

Публікації. Результати та основний зміст дисертаційного дослідження відображено у 34 публікаціях, а саме: 4 навчальних посібниках (із грифом МОН України – 2), 12 методичних рекомендаціях, 6 статтях у фахових наукових виданнях України (3 одноосібних); 1 стаття в іноземному науковому виданні, 11 – у збірниках матеріалів конференцій, в тому числі 7 закордонних.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (298 найменувань, із них 18 – іноземних авторів), додатків (на 48 сторінках). Робота містить 32 таблиці, 30 рисунків (із них 4 сторінки таблиць і рисунків, що займають окрему сторінку). Загальний обсяг дисертації становить 280 сторінок, із них 198 – основного змісту дисертації.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження; описано методи, наукову новизну, практичне значення дослідження, визначено особистий внесок здобувача у спільних працях, подано відомості про апробацію та впровадження результатів дослідження і відмічено кількість публікацій здобувача.

У першому розділі «**Теоретико-методичні основи дослідження розвитку силових якостей студентів у процесі фізичного виховання**» здійснено теоретичний аналіз проблеми фізичного виховання та визначено теоретичні основи розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту.

Представлено аналіз модернізації системи фізичного виховання студентів на основі особистісно-орієнтованого вибору рухової активності, розкрито формування нових ідентифікаційних стереотипів різних виявів відповідно до стилю і способу їх життя, соціально-психологічного і морфофункціонального статусу, особливостей ментальності та інтеграції у фізкультурно-освітній простір персоніфікованих педагогічних технологій і способів їх реалізації (М.А.Алексєєв, В.К.Бальсевич, Д.В.Бойко, Г.В.Власов, М.А.Годик, Г.П.Грибан, Г.К.Зайцев, Л.І.Лубишева, В.В.Пронтенко, В.С.Якимович та ін.).

Виявлено, що традиційна система фізичного виховання у ВНЗ не розв'язує повною мірою проблеми оптимізації фізичної підготовки, фізичного розвитку та формування мотиваційної сфери студентів (Г.П.Грибан, А.І.Драчук, О.Д.Дубогай, І.В.Євграфатов, В.П.Краснов, Ю.О.Остапенко, В.В.Пильненький, С.І.Присяжнюк, О.В.Тимошенко та ін.). Ключовими позиціями оновлення педагогічної системи фізичного виховання повинні стати демократизація і гуманізація його основних положень, розвиток соціокультурних аспектів, посилення освітньої спрямованості і творче опанування цінностей фізичної культури (Н.Н.Візитей, М.Я.Віленський, А.В.Лотоненко, Л.І.Лубишева, В.В.Сериков).

Мотивація студентів до активної участі у навчально-виховному процесі з фізичного виховання та спортивно-масових заходах здійснюється шляхом створення у ВНЗ умов для вільного вибору студентами виду рухової активності та участі у фізкультурно-оздоровчих заходах за інтересами (В.Л.Волков, С.І.Гуськов, М.В.Дутчак, А.С.Кучеренко, В.М.Платонов, Ли Цзин, В.Н.Утенко, Т.Seaki та ін.). Цінності обраних видів фізичної культури вигідно відрізняються від традиційного підходу у використанні фізичних вправ для фізичного розвитку студентів (Д.В.Бойко, Г.П.Грибан, Л.І.Лубишева, А.В.Огнистий, В.В.Пронтенко, К.В.Пронтенко, Ю.В.Щербина та ін.).

Вивчення науково-теоретичних джерел показало, що під час навчальних занять слід враховувати особливості формування скелета, розвитку м'язової системи (В.А.Коваленко, А.Г.Сухарев); особливості генотипного розвитку студента і відносну уніфікованість засобів фізичної підготовки (J.Bortz, V.Correnti, J.Jaskowsri, Z.Paliga); розподіл студентів з врахуванням їхніх морфологічних особливостей та індивідуальної рухової підготовленості (В.Н.Кряж, В.Ф.Мамичкін) тощо. Особливо важливі знання про розвиток хребетного стовпа, оскільки саме від його нормального функціонування залежить правильна постава і положення внутрішніх органів.

Широкий вибір вправ із гирями дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати здоров'я, фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, розвивати всі групи м'язів, ефективно вирішувати завдання формування та корекції тілобудови, формувати морально-вольові якості, підвищувати рівень силових якостей студентів, які необхідні у майбутній професійній діяльності (В.В.Баранов, Д.В.Бойко, С.А.Борисевич, В.І.Воропаєв, І.В.Гольша, Г.П.Грибан, Ю.В.Козерук, М.Ф.Пічугін, К.В.Пронтенко, В.В.Пронтенко, В.М.Романчук, С.В.Романчук, А.М.Чмух, Ю.В.Щербина та ін.).

Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що фізичне виховання студентів на основі особистісно-орієнтованого вибору засобів гирьового спорту, як основної рухової активності студента, має велике значення для професійної підготовки високоосвічених і фізично підготовлених фахівців. Вправи з гирями є одним із ефективних засобів розвитку не тільки силових якостей та вдосконалення рухових умінь і навичок, а також здібностей адаптуватися до складних умов майбутньої професійної діяльності.

У другому розділі **«Теоретичне обґрунтування методики розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів у процесі занять гирьовим спортом»** обґрунтовано загальну методику дослідження; подано методику розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі фізичного виховання.

Для реалізації програми дослідження було відібрано загальноприйняті та апробовані сучасні методи наукових досліджень, багаторічне використання яких у практиці педагогіки, психології, фізичного виховання та спорту підтвердило їхню адекватність, інформативність, надійність та об'єктивність.

Організація та проведення теоретичних і експериментальних досліджень, аналіз та інтерпретація результатів, викладення висновків і практичних рекомендацій, а також упровадження їх у практику здійснювалося протягом 2011–2016 років і включало чотири взаємопов'язаних етапи.

У констатувальному експерименті отримано об'єктивні дані щодо рівня здоров'я, морфологічного розвитку, загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. Проведено анкетне опитування, в результаті якого виявлено їх мотиваційні прагнення та фізкультурно-спортивні інтереси до навчальних занять різними видами рухової активності.

Встановлено, що формування мотивації є першим і найбільш важливим етапом проектування навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Зміст мотивації формується на основі отриманої інформації під час навчальних занять, відвідування змагань, перегляду телепередач тощо. Структура мотивів студентів до занять із фізичного виховання є вихідним позитивним показником, який суттєво впливає на рухову активність особистості студента. Нами визначено, що основними мотивами, що спонукають студентів до занять фізичними вправами та спортом є: одержання задоволення від занять, покращання стану здоров'я, сучасна обладнана спортивна база університету, можливість вибору виду спорту за власним бажанням, оздоровча спрямованість занять тощо.

Проведений кореляційний аналіз фізичної підготовленості студентів усіх експериментальних груп показав, що рівень розвитку фізичних якостей у них не є однаковим. Позитивні оцінки більшість студентів отримали тільки після спеціальних занять вправами з гирями та навчально-тренувальних занять гирьовим спортом.

Модель управління розвитком силових якостей передбачає наявність зворотного зв'язку між кінцевим результатом навчальної діяльності і кожним проміжним етапом методики навчання. Це дозволяє оперативно і своєчасно управляти і корегувати процес навчання студентів вправам з гирями. Особистісно-орієнтований підхід до розвитку силових якостей у студентів вправами з гирями розглядається як упорядкована сукупність фізичних та технічних дій, операцій і заходів, які забезпечують досягнення певного рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку студента. Зміни можуть бути обумовлені різним рівнем фізичної та технічної підготовленості студентів, їх мотивацією та інтересами.

В основі моделі навчання вправам з гирями лежить проектування високоефективної навчальної діяльності студентів та управлінської діяльності викладача. Така стратегія впроваджується у принциповій направленості змісту і форм навчально-виховного процесу з пріоритетом на особистісно-розвивальні технології навчання. При цьому особистісно-орієнтовані технології оволодіння засобами гирьового спорту враховують: особисті якості студентів, оптимальність навчального процесу, дидактичні принципи, рухову активність, самостійні заняття фізичними вправами тощо.

При цьому навчання вправ із гирьового спорту є планомірною, організованою спільною двосторонньою діяльністю викладача і студентів, яка спрямована на свідоме, міцне і глибоке опанування студентами спеціальних знань, умінь і навичок, а також процесу, під час якого гармонійно розвивається особистість студента, формується його світогляд, здобувається підготовка та досвід до професійної діяльності. Тому модель управління розвитком силових якостей вправами з гирями у процесі фізичного виховання можна розглядати як послідовність педагогічних операцій і прийомів, що в сукупності складають цілісну дидактичну систему,

реалізація якої у педагогічному процесі призводить до гарантованого досягнення мети навчання, тобто оволодіння вправами із гирьового спорту, всестороннього розвитку особистості студента.

Складовими методики розвитку силових якостей у студентів засобами гирьового спорту у процесі занять із фізичного виховання були: можливість обрати спортивну спеціалізацію (класичне двоборство, поштовх гир за довгим циклом, окремі вправи), підвищити рівень спортивної кваліфікації, а також одночасно опанувати сучасні технології планування й управління навчально-тренувальним процесом, організацією проведення змагань, методикою суддівства змагань із гирьового спорту; розподіл студентів на групи з низьким, середнім і високим рівнем фізичної підготовленості; педагогічно обґрунтована варіативність обраних методів, форм і засобів розвитку силових якостей у гирьовому спорті; застосування комплексу загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих і змагальних вправ із гирьового спорту; розучування техніки виконання змагальних вправ для створення рухового автоматизму; корекція обсягів та інтенсивності навантаження під час розвитку силових якостей і формування спеціальних умінь і навичок для виконання класичних вправ із гирями; використання групової форми навчання з диференційованим та індивідуальним підходами; застосування методів наочності: аналіз відео- і кінограм, фотографій, плакатів, схем власної техніки виконання вправ, відвідування змагань і участь у змаганнях із гирьового спорту; застосування педагогічного та оперативного контролю за станом здоров'я, фізичної і технічної підготовленості студентів.

Методика розвитку силових якостей у студентів засобами гирьового спорту побудована на засадах теорії адаптації, теорії навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей, планування фізичного навантаження, а також загальної теорії підготовки спортсменів у гирьовому спорті. Заняття за даною методикою проводилися три рази на тиждень згідно з навчальним розкладом по 4 години та 2 години самостійних занять під керівництвом викладача по 90 хв кожне впродовж двох навчальних років.

Розроблена методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів вправами із гирьового спорту складалася з чотирьох *компонентів* (*мотиваційного, організаційного, змістового й оціночного*), які обумовили її функціональну структуру. Кожний компонент методики розвитку силових якостей у процесі фізичного виховання вирішує певні завдання в обставинах, які складаються у конкретних умовах навчального процесу, залежать від особливостей контингенту студентів, вимог часу та внутрішніх і зовнішніх чинників, які можуть впливати на формування особистості студента як позитивно, так і негативно.

В основу методики покладено структуру фізичного виховання з вирішенням освітньої, виховної, оздоровчої, організаційної, тренувальної, профілактичної та відновлювальної функцій. Усі функції взаємопов'язані і забезпечуються специфікою навчальних занять, змістом навчання, використанням методів, форм і засобів навчання, контролем та аналізом результатів.

Методика розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту є відкритою динамічною системою, яка має багато взаємопов'язаних і взаємозалежних елементів. У ході створення методики враховано, що на її зв'язки та

компоненти можуть впливати чинники навколишнього середовища, якість життєдіяльності студентів, система педагогічних впливів, вікові та функціональні можливості й уподобання студентів. Методика розвитку силових якостей студентів має багато внутрішніх зв'язків між компонентами та їхніми елементами, складається із мети, завдань, змісту, принципів, методів, форм, засобів і контрольних оціночних вимірювань та тестів. Всі компоненти методики підпорядковуються меті розвитку особистості студента через навчально-тренувальний процес у гирьовому спорті, що забезпечує всебічно розвинену особистість студента.

У третьому розділі «Експериментальна перевірка методики розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів у процесі занять гирьовим спортом» представлений опис формувального експерименту та перевірку ефективності результатів проведених досліджень, яка здійснювалася шляхом тестування та анкетування студентів.

Технологія впровадження методики розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту під час навчально-виховного процесу із фізичного виховання передбачала вирішення комплексу дидактичних цілей, завдань і формування змісту навчального матеріалу, в якому виділялися відповідні елементи знань, умінь, навиків, розвитку фізичних якостей і компетенцій. Під кожен мету сформовано зміст із його теоретичними й практичними компонентами, структурою, видами зв'язку, способами та результатами функціонування процесу загальної і спеціальної фізичної підготовки студентів під час занять вправами з гирями.

Проведений педагогічний формувальний експеримент показав, що протягом двох років рівень теоретичних знань у студентів експериментальних груп, які навчалися за авторською методикою, має чітку динаміку до зростання (табл. 1). Це свідчить про те, що традиційна система фізичного виховання студентів не сприяє оволодінню теоретичними знаннями у галузі фізичної культури і спорту та у майбутньому призводить до відчуження їх від занять фізичними вправами.

Таблиця 1

Динаміка теоретичних знань до і після впровадження методики розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту (у балах)

Групи	До експерименту	Після експерименту	Різниця	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	P
Експ. ЕГ1	3,21 ± 0,29	4,48 ± 0,37	1,27	4,12	<0,001
Експ. ЕГ2	3,09 ± 0,27	4,19 ± 0,33	1,10	3,86	<0,001
Експ. ЕГ3	2,74 ± 0,19	3,71 ± 0,25	0,97	2,97	<0,01
ЕГ1–ЕГ3	3,02 ± 0,24	4,13 ± 0,31	1,11	3,57	<0,001
Конт. К	2,96 ± 0,21	3,17 ± 1,27	0,21	1,84	> 0,05

Примітка. ЕГ1 – студенти з високим вихідним рівнем фізичної підготовленості; ЕГ2 – з середнім рівнем фізичної підготовленості, ЕГ3 – низьким рівнем фізичної підготовленості.

Аналіз результатів виконання тестів із фізичної підготовки студентами, що брали участь у педагогічному формувальному експерименті, показав високу ефективність методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту. У всіх

восьми тестах фізичної підготовки студенти експериментальних груп ЕГ₂ і ЕГ₃ достовірно покращили показники виконання тестів $P < 0,05 - < 0,001$, студенти експериментальної групи Е₁, які мали високий рівень фізичної підготовленості до експерименту, покращили результати з шести тестів, студенти контрольної групи спромоглися лише суттєво покращити результати у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід із положення лежачи на спині та нахилах тулуба вперед $P < 0,05$.

Найбільш значущі результати були показані студентами експериментальних груп у виконанні силових вправ: у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, у підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід за 1 хв, ($P < 0,01 - < 0,001$). Показники динаміки фізичної підготовленості протягом формувального педагогічного експерименту продемонстрували досить чітку тенденцію щодо підвищення рівня загальної фізичної підготовленості студентів, що займалися вправами з гирями та гирьовим спортом.

Отримані дані показують, що рівень фізичної підготовленості студентів експериментальних груп ЕГ₁ і ЕГ₂ є суттєво вищим, ніж в експериментальній групі ЕГ₃ і контрольній; значною мірою це також залежить від вихідних показників розвитку фізичних якостей. Слід зазначити, що в останні роки, з ліквідацією державних тестів і зниженням вимог до фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл, суттєво знизився рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, що негативно впливає на вихідний рівень фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Наприкінці експерименту студенти всіх експериментальних і контрольної групи підвищили загальний рівень фізичної підготовленості, зокрема, ЕГ₁ на 5,98 бала, ЕГ₂ – 10,47, ЕГ₃ – 12,97, К – 6,46 бала, відповідно (рис. 1).

Бали

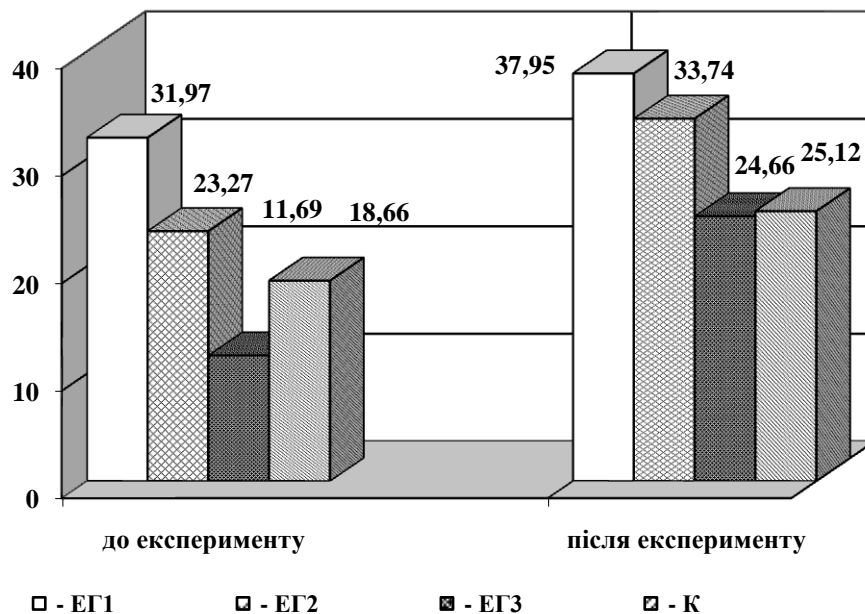


Рис. 1. Загальна динаміка фізичної підготовленості студентів експериментальних груп до і після впровадження методики розвитку силових якостей

Застосування засобів гирьового спорту в навчально-виховному процесі з фізичного виховання сприяло також покращанню фізичного розвитку студентів. За період педагогічного експерименту не відбулося статистично достовірного збільшення зросту студентів як експериментальних, так і контрольної груп ($P > 0,05$). Найвищий приріст – 0,83 см – відбувся у студентів контрольної групи. Це свідчить про те, що силові вправи, а саме з гирями, не сприяють збільшенню зросту, або у студентів цього віку уже припинився ріст тіла у довжину. Суттєво зменшилася маса тіла у студентів ЕГ₁, ЕГ₂, ЕГ₃, на 2,84; 2,17; 2,43 кг ($P < 0,05$). У той же час у студентів контрольної групи змін не відбулося. Обхват грудної клітки має достовірні збільшення у ЕГ₁, ЕГ₂ ($P < 0,05$), у ЕГ₃ та КГ суттєвого покращання не відбулося ($P > 0,05$). Слід зазначити, що заняття гирьовим спортом сприяють збільшенню об'єму м'язів, залучених до роботи, обхвату грудної клітки на вдиху, видиху, затримці дихання та зменшенню кількості жирової тканини.

Враховуючи антропометричні та функціональні показники, було визначено динаміку індексів та проб фізичного розвитку студентів усіх досліджуваних груп. Силовий індекс до експерименту в ЕГ₁ становив 73,23 %, ЕГ₂ – 72,42 %, ЕГ₃ – 68,30 %, КГ – 71,58 %, а після його завершення в експериментальних групах відбулися покращання показників, що відповідало рівню достовірності $P < 0,05$, у контрольній групі статистичних достовірностей не виявлено ($P > 0,05$). Суттєво покращилися також показники життєвого індексу, проби Штанге, проби Генча. Разом зі зростанням індексів фізичного розвитку у студентів ЕГ₁, ЕГ₂, ЕГ₃ відбулося підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, тобто виконання змагальних вправ із гирьового спорту ($P < 0,001 - < 0,01$).

Встановлено, що разом зі зростанням контрольних випробувань і покращанням індексів фізичного розвитку студентів ЕГ₁, ЕГ₂, ЕГ₃ відбулося підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, тобто виконання змагальних вправ із гирьового спорту. Після закінчення педагогічного формувального експерименту студенти експериментальної групи ЕГ₁ суттєво покращили результати у виконанні всіх змагальних вправ, а саме: у ривку гирі 16, 24, 32 кг на 35,0, 25,9 і 16,1 разів, відповідно, якщо $P < 0,001$; у поштовху гир – 21,5, 16,5, 7,5 разів при $P < 0,001 - < 0,01$; у поштовху гир за довгим циклом ($P < 0,001 - < 0,05$). Достовірні покращання спеціальної фізичної підготовленості відбулися і в інших експериментальних групах.

Впровадження методики розвитку силових якостей у навчальний процес із фізичного виховання в експериментальних групах суттєво вплинуло на загальний рівень сформованості мотиваційного компонента, який значно виріс порівняно з навчанням за традиційною системою. Так, високий рівень сформованості в експериментальних групах становив: ЕГ₁ – 69,6 %, ЕГ₂ – 50,0 %, ЕГ₃ – 11,8 %; середній – 26,1; 27,3; 29,4 %, відповідно, і низький – 4,3; 22,7; 58,8 %. Що стосується контрольної групи, то високий рівень сформованості спостерігається у 13,3 % студентів, середній у – 23,3 %, а низький становив 64,4 % студентів. Аналогічні результати виявлені за когнітивним і діяльнісним критеріями.

У цілому результати проведеного експериментального дослідження дозволяють стверджувати, що впровадження в навчально-виховний процес із

фізичного виховання методика розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту сприяє активізації навчальної діяльності, підвищенню рухової активності, фізичної підготовленості та фізичного розвитку, формуванню мотивації до систематичних занять фізичними вправами та гирьовим спортом. Експериментальна перевірка ефективності авторської методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту показала достовірно суттєві покращання всіх досліджуваних параметрів щодо рівня фізичної підготовленості та фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз удосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах підтвердив, що питання створення методики розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту характеризується актуальністю і новизною. Проблему розв'язано шляхом обґрунтування, розробки та експериментальної перевірки методики розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів у навчально-виховному процесі засобами гирьового спорту.

1. Теоретико-методичний аналіз сучасної психолого-педагогічної літератури дозволив з'ясувати стан дослідження педагогічної проблеми в теорії та на практиці фізичного виховання студентів. Доведено, що система фізичного виховання у вищих навчальних закладах не спроможна вирішити питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, забезпечити достатній рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Спроби використати фізичне виховання як засіб оздоровлення, без фізичного самовиховання, мотиваційно-ціннісного ставлення до засобів фізичної культури, створюють лише передумови для модернізації процесу формування фізичного розвитку людини, але не формують гармонійно та духовно розвиненої особистості студента. Нагальної уваги потребує вдосконалення науково-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання в умовах реформування вищої освіти до європейського освітнього простору. У навчально-виховному процесі з фізичного виховання мають домінувати інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології за особистісно орієнтованим вибором студентів.

2. Установлено, що домінуючими мотивами у студентів до вибору гирьового спорту як основного виду рухової активності є: одержання задоволення від занять вправами з гирями, покращання стану здоров'я, сучасно обладнана спортивна база, можливість вибору виду спорту за власним бажанням, оздоровча спрямованість занять тощо. Існує різниця між значущістю мотивів у студентів I і II курсів, яка може суттєво змінюватися протягом навчання у вищому навчальному закладі. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до засобів гирьового спорту відбувається лише в разі спрямування студента на можливість реалізації своїх визначених, найбільш значущих потреб у цьому виді діяльності.

3. Розроблена модель управління розвитком силових якостей студентів засобами гирьового спорту відповідає вимогам цілісності, відкритості і мобільності. Вона входить до єдиної системи фізичного виховання і становить цілісне утворення, яке дозволяє формувати у студентів: спеціальні теоретичні знання, техніко-тактичні уміння і навички, загальні та спеціальні фізичні якості, гармонійний розвиток форм і функцій організму, добре здоров'я; вольові, духовні й естетичні риси особистості;

фізкультурно-оздоровчі та спортивні компетентності. Модель функціонує лише тоді, коли визначено мету, завдання, методи, форми, засоби і зміст навчально-виховного процесу та здійснюється управління розвитком силових якостей студентів. Мета та завдання навчально-тренувального процесу визначаються викладачем на кожному занятті і коректуються залежно від фізичного стану студентів. На перше місце постає не аналіз складових частин або окремих об'єктів навчально-виховного процесу, а суть, що характеризує його в цілому на основі механізмів, які забезпечують взаємодію об'єктів та зберігають цілісність усієї системи навчання і виховання. Це дозволяє оперативно і своєчасно управляти і коректувати навчально-тренувальний процес.

4. Методика розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту враховує педагогічні умови формування власного потенціалу студента (мотивація, індивідуально-психологічні якості, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо) та активізує його фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність. Методика складається з чотирьох компонентів: мотиваційного, організаційного, змістового й оціночного, які обумовлюють її функціональну структуру. Кожний компонент методики розвитку силових якостей у процесі фізичного виховання вирішує певні завдання в обставинах, які складаються у конкретних умовах навчального процесу, залежать від особливостей контингенту студентів, вимог часу та інших внутрішніх і зовнішніх чинників, які можуть впливати на формування особистості студента. Основним засобом розвитку силових якостей були фізичні вправи: загальнопідготовчі вправи склали 50–70 %; спеціально-підготовчі та допоміжні вправи – до 20–35 %; змагальні вправи – 10–40 % від загального обсягу вправ, що застосовувалися в навчально-тренувальному процесі. Відсоток засобів змінювався відповідно від рівня підготовленості студентів. На виконання загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ планувалося по 2–4 підходи. Для розвитку силових якостей кількість повторів у вправі становить 6–10 разів із величиною обтяження 70–80 % від максимального результату. Для розвитку загальної витривалості – 20–40 і більше разів з обтяженням 20–40 %. Тривалість вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, становила 5 хв і більше.

5. Експериментально перевірено в навчально-виховному процесі з фізичного виховання методику розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту, яка сприяє покращанню якості фізичного виховання студентів. Дієвість методики оцінювалася за показниками, які враховували: 1) підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах; 2) рівень готовності студентів до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності після закінчення навчання. Результативність методики оцінено за показниками: 1) рівнем теоретичних знань із програми фізичного виховання; 2) динамікою формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності; 3) станом фізичної підготовленості; 4) розвитком фізичних якостей, зокрема силових; 5) динамікою фізичного розвитку; 6) динамікою функціональних показників; 7) динамікою індексів і проб фізичного розвитку; 8) станом спеціальної фізичної підготовленості (виконання класичних вправ із гирьового спорту з гирями вагою 16, 24, 32 кг); 9) станом самостійної фізкультурно-

оздоровчої та спортивної діяльності; 10) рівнем інтересу і ставлення студентів до навчального процесу з фізичного виховання; 11) наявністю сформованих фізкультурно-оздоровчих та спортивних компетентностей.

Перевірка ефективності методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту підтверджена достовірністю підвищення рівня теоретичних знань ($P < 0,01 - 0,001$), покращанням мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до засобів фізичного виховання, рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості ($P < 0,05 - 0,001$) зокрема, розвитку силових якостей; у комплексі сформованих фізкультурно-оздоровчих і спортивних компетентностей, необхідних у подальшій життєдіяльності. Проведений формувальний педагогічний експеримент щодо визначення ефективності функціонування розробленої методики розвитку силових якостей у студентів засобами вправ із гирями та гирьовим спортом загалом доводять ефективність, функціональність та адаптованість її використання в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України.

Матеріали даного дослідження дозволяють значно підвищити рівень фізкультурно-оздоровчої підготовки студентської молоді, активізувати навчально-виховний процес із фізичного виховання. В той же час проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми розвитку силових якостей у студентів. Подальшого наукового вивчення потребують питання, пов'язані з установами залежності навчально-виховного процесу з фізичного виховання від вікових, статевих та індивідуальних особливостей студентів, обґрунтуванням нових сучасних методик розвитку силових якостей в інших видах спорту.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Навчальні посібники з грифом Міністерства освіти і науки України

1. Ткаченко П. П. Гирьовий спорт : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук, П. П. Ткаченко та ін. ; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с.

2. Ткаченко П.П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посібник / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, П. П. Ткаченко та ін.; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.

Навчально-методичні посібники

3. Ткаченко П. П. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, П. П. Ткаченко, Д. В. Бойко; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 118 с.

4. Ткаченко П. П. Основи підготовки в гирьовому спорті : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, П. П.Ткаченко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2013. – 100 с.

Методичні рекомендації

5. Гирьовий спорт : метод. розробки для студентів спортивного відділення, викладачів і тренерів / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир, ДАУ, 2005. – 54 с.

6. Підготовка кваліфікованих гирьовиків перед змаганнями : метод. рекомен. / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2013. – 72 с.

7. Підготовка та проведення змагань з гирьового спорту: метод. рекомен. / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2013. – 28 с.
8. Методика навчання техніки класичних вправ у гирьовому спорті : метод. рекомен. / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2013. – 64 с.
9. Управління підготовкою гирьовиків: метод. рекомен. / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2013. – 32 с.
10. Харчування гирьовиків : метод. рекомен. / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2013. – 56 с.
11. Основи гирьового спорту : метод. рекомен. / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 60 с.
12. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків : метод. рекомен. / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 32 с.
13. Профілактика травматизму у гирьовому спорті : метод. рекомен. / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 40 с.
14. Поповнення запасів рідини у гирьовиків під час фізичних навантажень : метод. рекомен. / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 36 с.
15. Лікарський контроль та самоконтроль у гирьовому спорті : метод. рекомен. / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 36 с.
16. Спортивно-масова робота з гирьового спорту у вищому навчальному закладі : метод. рекомен. / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 68 с.

Статті у фахових виданнях з педагогічних наук

17. Ткаченко П. П. Аналіз фізичної підготовленості студентів-аграріїв / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт : зб. наук. праць ; за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 9 (36). – С. 29–35.
18. Ткаченко П. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів-аграріїв протягом навчання у вищому навчальному закладі / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт : зб. наук. праць ; за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 11 (38). – С. 16–22.
19. Ткаченко П. П. Стан фізичної підготовленості студентів-аграріїв під час навчання у вищому навчальному закладі / Г. П. Грибан, О. В. Тимошенко, П. П. Ткаченко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт : зб. наук. праць ; за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 9 (36). – С. 35–42.
20. Ткаченко П. П. Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно-орієнтованого вибору рухової активності / П. П. Ткаченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені

Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вип. 139. – Т. I. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 183–186.

21. Ткаченко П. П. Розвиток силових якостей у студентів засобами гирьового спорту / П. П.Ткаченко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наук. праць ; за ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. ЗК 2 (71) 16. – С. 331–334.

22. Ткаченко П. П. Методика розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту в процесі фізичного виховання / П. П.Ткаченко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт : зб. наук. праць; за ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 11(81) 16. – С. 120–124.

23. Tkachenko P. Teaching Students a positive attitude to the educational proctss of physical training / G. Gryban, S. Romanchuk, V. Romanchuk, P. Tkachenko // Australian Journal of Scientific Research, 2014, No. 2. (6) (July – December). – Volume III. – «Adelaide University Pres». – Adelaide, 2014. – P. 884–889.

Матеріали наукових та науково-практичних конференцій

24. Ткаченко П. П. Пути активизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк, П. П. Ткаченко // Формы и методы активизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений : тез. докл. республ. науч.-практ. конф. – Ашхабад, 1992. – Ч. 2. – С. 38–40.

25. Ткаченко П. П. Про теоретичну підготовку студентів з фізичної культури й спорту / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк, П. П. Ткаченко // Удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів : матер. наук.-метод. конф. вузів Подільського регіону. – Вінниця, 1993. – С. 31–32.

26. Ткаченко П. П. Использование нетрадиционных видов гимнастики для активизации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко // Совершенствование физического воспитания в учеб. заведениях : тез. докл. междунар. науч.-практич. конф. – Ч. 1. – Гродно, 1993. – С. 21.

27. Ткаченко П. П. Фізичне виховання молоді в екологічно несприятливих умовах оточуючого середовища / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко // Фізична культура та здоровий спосіб життя : матер. I міжнарод. конф. – Вінниця, 1993. – С. 101–102.

28. Ткаченко П. П. Пути приобщения к здоровому образу жизни учащейся и студенческой молодежи / Г. П. Грибан, Д. А. Дзензелюк, П. П. Ткаченко : materialy II Miedzynarodowej naukowe-praktycznej konferencji «Wykstalcenie i nauka bez granic – '2005». Tom 27 – Muzyka i zycie, Fizyczna kultura i sport. – Przemysl – Praha : Sp. Z o. o. «Nauka i studia». – 2005. – S. 35–37.

29. Ткаченко П. П. Активізація розумової працездатності студентів засобами фізичного виховання / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк, О. С. Скорий, П. П. Ткаченко // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матер. всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 218–221.

30. Ткаченко П. П. Самооцінка студентами рівня фізичного стану – шлях для нормування фізичних навантажень / Г. П. Грибан, Д. О. Дзензелюк, П. П. Ткаченко, О. О. Пантус // Фізичне виховання студентської молоді : проблеми та перспективи : монографія за матер. II Всеукраїнської наук.-практ. конф., К., 24–25 листопада 2011 р.; за заг. ред. С. І. Присяжнюка. – К. : Видавничий центр НУБіП України, 2011. – С. 99–104.

31. Ткаченко П. П. Шляхи підвищення рухової активності у студентів спеціальної медичної групи / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко, А. П. Денисовець : materialy VIII Miedzynarodowej Naukowi-Praktycznej Konferencji «Naukowa Przestrzen Europy – 2012» 07–15 kwietnia 2012. – Volume 19. – Pedagogiczne nauki. Fizyczna kultura i sport. – Przemysl Nauka i studia 2012. – S. 58–60.

32. Ткаченко П. П. Визначення фізичних навантажень студентами шляхом самооцінки власного фізичного стану / Г. П. Грибан, А. П. Денисовець, П. П. Ткаченко : матер. за 8-а междун. научна практ. конф., «Ключови въпроси в съвременната наука», – 2012. – «Бял ГРАД-БГ ООД». – С. 50–53.

33. Ткаченко П. П. Критерії оцінки фізичного стану студентів / Г. П. Грибан, М. І. Пуздимір, П. П. Ткаченко : materialy IX Miedzynarodowej Naukowi-Praktycznej Konferencji «Naukowa Przestrzen Europy – 2013» 07–15 kwietnia 2013. – Volume 36. – Fizyczna kultura i sport. – Przemysl Nauka i studia, 2013. – S. 76–79.

34. Ткаченко П. П. Фізичний розвиток студентів та критерії його оцінки / Г. П. Грибан, М. І. Пуздимір, П. П. Ткаченко : materialy IX Mezinarodni Vedecko-Prakticka Konference «Efektivni nastroje modernich ved – 2013» 27 dubna – 05 kvetna 2013 roku. – Dil 33. – Telovychova a sport. Hudba a zsvot. – Praha Publishing House «Education and Science» s.r.o. 2013. – S. 69–74.

АНОТАЦІЇ

Ткаченко П. П. Методика розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами гирьового спорту у процесі фізичного виховання. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2017.

У дисертації представлено методику розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі фізичного виховання, яка враховує педагогічні умови формування власного потенціалу студента та активізує його фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність.

Визначено принципи, специфічні особливості, розроблено технологію розвитку силових якостей під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Методика складається з чотирьох компонентів: мотиваційного, організаційного, змістового й оціночного, які обумовлюють її функціональну структуру. Кожний компонент методики розвитку силових якостей у процесі фізичного виховання вирішує певні завдання в обставинах, які складаються у конкретних умовах навчального процесу, залежать від особливостей контингенту

студентів, вимог часу та інших внутрішніх і зовнішніх чинників, які можуть впливати на формування особистості студента.

Ключові слова: фізичне виховання, гирьовий спорт, методика розвитку силових якостей, засоби гирьового спорту, фізкультурно-оздоровча і спортивна компетентність, студенти.

Ткаченко П. П. Методика развития силовых качеств студентов высших учебных заведений средствами гиревого спорта в процессе физического воспитания. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова. – Киев, 2017.

В диссертации теоретически обобщен и научно обоснован комплекс вопросов, связанных с исследованием личностно ориентированного выбора студентами вида спорта для повышения двигательной активности. Установлено, что в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию должны доминировать инновационные физкультурно-оздоровительные технологии по личному выбору студентов. В то же время личностно ориентированная целенаправленность на гиревой спорт как основной вид двигательной активности не способна учитывать все потребности и интересы студентов.

Обобщен опыт возрастных и анатомо-физиологических закономерностей развития силовых качеств во время занятий гиревым спортом, раскрыты средства гиревого спорта для развития силовых качеств. Установлено, что доминирующими мотивами у студентов являются: получение удовольствия от занятий упражнениями с гирями, улучшение состояния здоровья, современно оборудованная спортивная база, возможность выбора вида спорта по собственному желанию, оздоровительная направленность занятий и другие. Формирование мотивационно-ценностного отношения к средствам гиревого спорта происходит лишь в случае направленности студента на возможность реализации своих наиболее значимых потребностей в этом виде деятельности.

Впервые обоснована и экспериментально проверено в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию методику развития силовых качеств студентов средствами гиревого спорта. Определены принципы, специфические особенности, разработана технология развития силовых качеств во время учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию. Методика состоит из четырех компонентов: мотивационного, организационного, содержательного и оценочного, которые обуславливают ее функциональную структуру. Каждый компонент методики в процессе физического воспитания решает определенные задания в обстановке, которая складывается в конкретных условиях учебного процесса, зависит от особенностей контингента студентов, требований времени и других внутренних и внешних факторов, которые могут влиять на формирование личности студента.

Методика развития силовых качеств студентов средствами гиревого спорта построена на основе теории адаптации, теории обучения двигательным действиям,

развития физических качеств, планирования физических нагрузок, а также общей теории подготовки спортсменов в гиревом спорте. Занятия по этой методике проводились три раза в неделю.

Оценка эффективности методики развития силовых качеств средствами гиревого спорта проводилась по показателям, которые учитывали: повышение качества учебного процесса по физическому воспитанию, уровень готовности студентов к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Главными критериями готовности студентов по физическому воспитанию к жизнедеятельности и внедрению средств гиревого спорта в повседневном быту и будущей профессиональной деятельности определены: мотивационный, когнитивный и деятельностный.

Ключевые слова: физическое воспитание, гиревой спорт, методика развития силовых качеств, средства гиревого спорта, физкультурно-оздоровительная и спортивная компетентность, студенты.

Tkachenko P. P. Methodology of development of power qualities of students of higher educational institutions by means of weightlifting during the physical education. – The manuscript.

The dissertation for obtaining the scientific degree of doctor of pedagogic sciences in speciality 13.00.02 – theory and methodology of education (physical culture, basis of health). – National Pedagogical Drahomanov University. – Kiev 2017.

In the dissertation, methodology of development of power qualities of students by means of weightlifting during the physical education is researched and proved that takes into account pedagogical conditions of formation of the student's potential and activates his/her own health and sport activity.

For the first time, the methodology of development of power qualities of students by means of weightlifting is developed and experimentally tested in the process of physical education. The principles and the specific features are defined, the technology of development of power qualities in the process of physical education is developed. The methodology consists of four components: motivational, organizational, informative and evaluative which form its functional structure. Each component of the methodology of development of power qualities in physical education carries out specific tasks in the circumstances that emerge in the specific conditions of the educational process, depend on the specifics of a students group, time requirements and other internal and external factors that can influence the formation of personality of the student.

Key words: physical education, weightlifting, methodology of development of power qualities, means of weightlifting, health and sport competence, students.

Підписано до друку 22.05.2017 р. Формат 60x84/16 Папір офсетний.
Гарнітура «Times New Roman». Наклад 100 прим. Зам. № 2837

Віддруковано в ПП «Рута», 10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а
Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр ДК № 364 від 14.01.2010 р.